

A group of people are in a gym, performing various exercises on mats. They are in different positions, some on their hands, some on their knees, and some on their backs. The gym has a light-colored floor with green and red lines. There are blue and white storage boxes in the background. The text "PRÉSENTATION DES ENTRAÎNEMENTS" is overlaid in the center.

PRÉSENTATION DES ENTRAÎNEMENTS

En Bonus

ENTRAÎNEMENTS



MISE EN PLACE DU PARCOURS D'ÉCHAUFFEMENT







PAR MATT
ET FABIEN
VUILLEUMIER

GAINAGE – PARCOURS CARDIO – FORCE EN SALLE





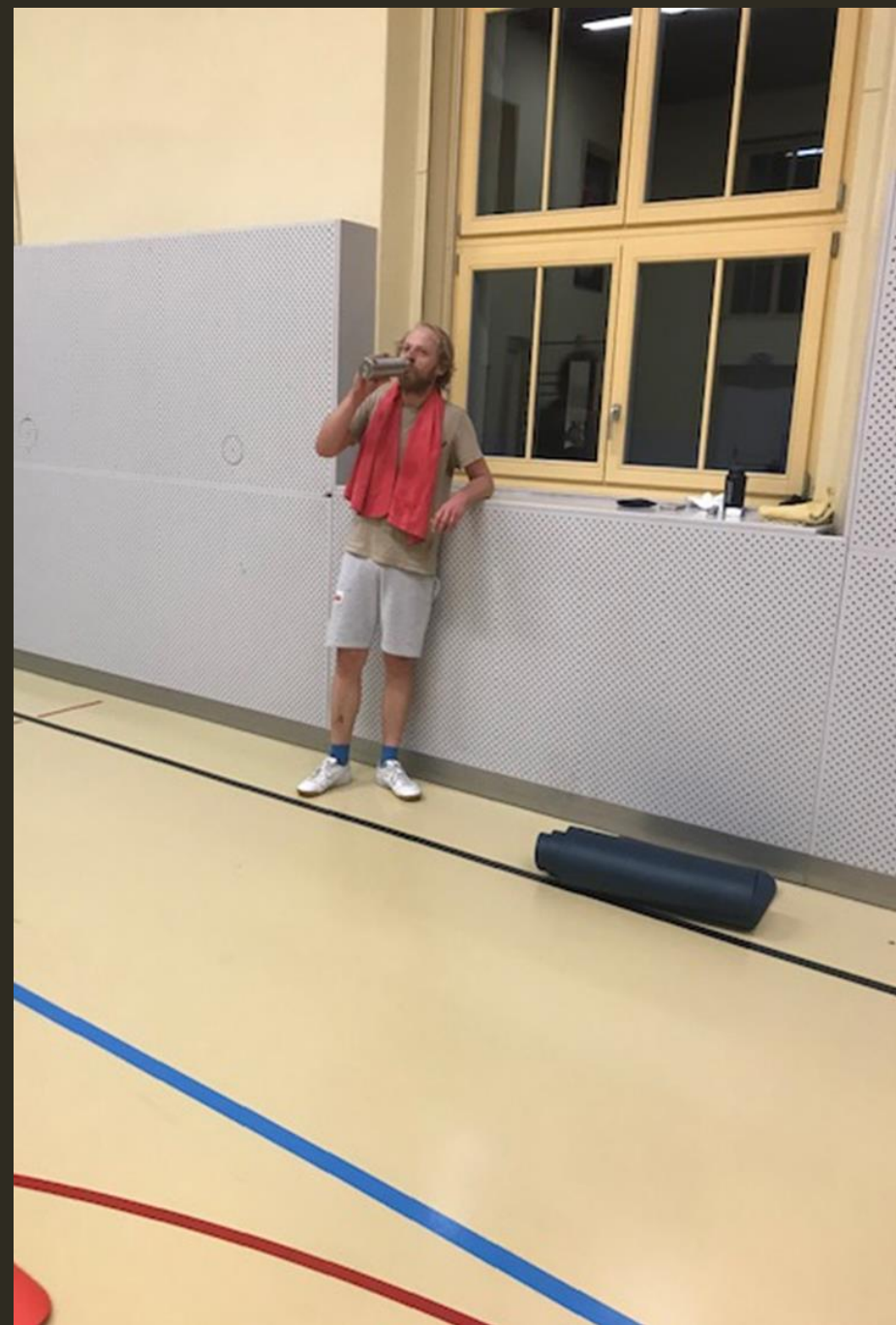






MERCI
YVES !

ALIAS LE
COACH
OU
BOURREAU
PARFOIS



LE JEUDI, L'ENTRAÎNEMENT EST DUR !



LE JEUDI, L'ENTRAÎNEMENT EST DUR
VRAIMENT TRÈS DUR !



LE JEUDI, L'ENTRAÎNEMENT EST DUR
VRAIMENT TRÈS DUR
VRAIMENT TRÈS TRÈS DUR!



BONUS

Les Repas de l'après
entraînements – Pizzaaaaa !!!

La grillade

La fondue

PIZZA ET BIÈRE
POUR UNE
BONNE
RÉCUPÉRATION !



LA GRILLADE





LA FONDUE |

NOS
ENTRAÎNEMENTS
TOUJOURS GUIDÉS
PAR LA BIÈRE

















MERCI À TOUS POUR CETTE BELLE ANNÉE !



Diaporama par Floriane Rebetez